

تدريبات أعضاء النطق والتنفس

أ/ مها حسين حيا



من المهم جداً إعداد الطفل للتدريبات النطقية والسمعية قبل البدء في عملية التعلم ، وذلك عن طريق بعض التمرينات الممتعة والشيقة وبطريقة اللعب حتى لا يمل الطفل ويقوم بتكرارها باستمرار.

ولهذه التمرينات أنواع منها :

♦ تدريبات النفخ والتنفس التي تفيد في تهيئة جهاز إصدار الهواء اللازم للنطق.

♦ وتوجد أيضاً بعض التدريبات العضلية لجهاز النطق تساعد الطفل في إعداد أعضاء الكلام للتدريب النطقي وبخاصة الأعضاء المتحركة : كاللسان ، والشفيتين ، الفك ، الحبال الصوتية .

تمارين التنفس

حتى يتمكن الطفل من الكلام يجب أن يكون قادراً على التنفس أثناء الكلام وإذا تنفس الطفل بسرعة أو بطريقة غير منتظمة سوف يجد صعوبة في إصدار صوت يكفي لقول كلمة أو عدة كلمات ، ولابد من إتباع الآتي :

➤ تعويد الجهاز التنفسي لنظام يكون فيه الشهيق من الأنف مع إغلاق الفم وتثبيت الأكتاف ، والزفير من الفم بصوت مسموع .

➤ الاضطجاع على الظهر بحرية تامه والتنفس من الأنف تنفساً عميقاً بطيئاً فيحسب تمدد اضلاعه وانتفاخ صدره إلى الأمام وبعد استيعاب الهواء يتوقف قليلا ثم يطرد الهواء من الفم بقوة وبصوت مسموع ، ويتدرب على الأشكال الآتية:

▪ شهيق سريع وزفير سريع. - شهيق بطيء وزفير بطيء.

▪ شهيق بطيء وزفير سريع . - شهيق سريع وزفير بطيء .

➤ الجلوس بشكل مستقيم إلى الأعلى يساعد في تحسين عملية التنفس بينما يمنع الجلوس بحالة الاسترخاء ذلك .

➤ وضع الطفل مستلقيا على معدته وضعي يديك على الحافة السفلية من ضلوعه عندها سيحاول الطفل دفع ضلوعه على يديك وهو يتنفس

➤ الغناء طريقة جيدة تساعد فيها الطفل على تعلم إصدار الأصوات الطويلة وترديدها بإيقاع .

تمارين النفخ

○ نفخ بقايا طباشير عن ورقة أو كرتونة.

○ النفخ على زجاج (مرآة) بحيث

يظهر الضباب على الزجاج.

○ النفخ على قصاصات ورقية ملونة.

○ النفخ من خلال لعبة إخراج فقاعات

الصابون.

○ النفخ بالصافرة أو صافرة مع

بالون.



تمارين النفخ

- محاولة العزف على آلة موسيقية (ناي – بوق).
- نفخ البالونات.
- الصفير عن طريق الفم.
- النفخ على أقلام رصاص أو كرات تنس لدحرجتها.
- النفخ على مراوح ورقية لإدارتها.
- النفخ على الشمع.
- تمارين التنفس شهيق _ زفير.

تمارين خاصة بالحبال الصوتية

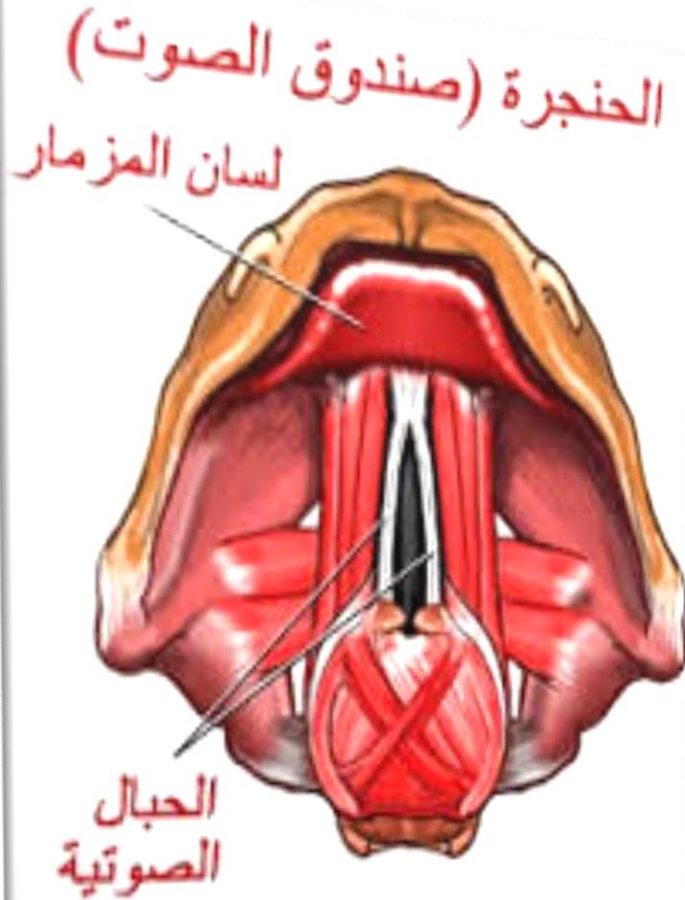
- تدريب الطفل على إصدار أصوات

مهموسة ومجهورة متباينة مثل :

ز ز ز

س س س س

صوت الهمزة أ أ أ أ



Babib.com

babib.com

تمارين خاصة بالحبال الصوتية

١. القيام بتقليد حركات وأصوات الحيوانات الأليفة أو المحببة لديهم
مثل: صوت القطّة ، الكلب ، الخروف ، الدجاج الخ
٢. القيام بتقليد حركات وأصوات الماكينات والآلات المألوفة مثل :
أصوات الطائرات ، السيارات ، القطارات ، المطارق ، المزامير ،
الهاتف ، الجرس ، الساعة المنبه الخ
٣. القيام بتقليد حركات الناس وأصواتهم مثل : أصوات الرجال ، النساء ،
صراخ الأطفال وضحكاتهم وأناشيدهم ، صوت الأذان ، تلاوة القرآن
..... الخ

تدريبات خاصة باللهة

التثاؤب والضحك ، النفخ في الأنابيب ونحوها (إملاء الفم
بالهواء وانفخ الخدين ثم انطق بحرف متحرك ي فترتفع
اللهة في كل مرة بواسطة هذا الضغط).



تدريبات خاصة بسقف الحلق

يقسم سقف الحلق إلى قسمين :

سقف الحلق الصلب ويقع في المقدمة.

وسقف الحلق اللين في المؤخرة.

يتم إجراء تدريبات خاصة بسقف الحلق اللين وهي :

❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة

لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق.

❖ فتح الفم بأكبر قدر أمام المرآة ونطق

صوت /آ/ .



تدريبات خاصة بسقف الحلق

❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية الجزء الرخو من الحلق ثم لمس الأسنان السفلية بطرف اللسان ثم رخي عضلات الفم المشدودة تدريجياً.

❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو ثم دفع هواء الزفير لإطفاء الشمعة.

❖ فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق مع نطق الأصوات الحلقية يتبعها صوت متحرك (عا، غا، خا).

تدريبات خاصة بالفك

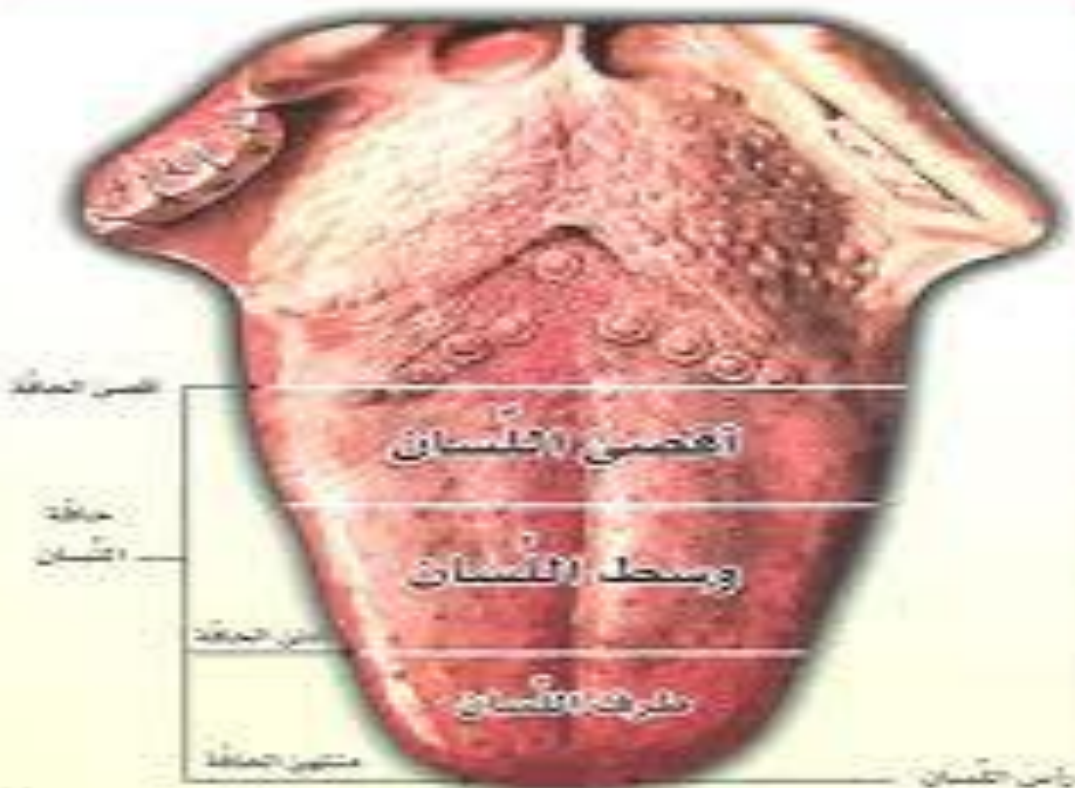
الفك السفلي هو الفك المتحرك لذلك لابد من عمل بعض التدريبات الخاصة فيه .

مثل :

- فتح الفم وإغلاقه عدة مرات .
- تحريك الفك السفلي نحو اليمين واليسار .
- وضع أعلى اليد تحت الفك السفلي ومحاولة تحريك اليد عن طريق حركة الفك.

تدريبات خاصة باللسان

أقسام اللسان



تدريبات خاصة باللسان

- ✓ مد اللسان إلى الخارج بسرعة وإعادته إلى داخل الفم بسرعة
- ✓ مد اللسان إلى الخارج بسرعة وإعادته إلى داخل الفم ببطء
- ✓ مد اللسان إلى الخارج ببطء وإعادته إلى داخل الفم ببطء
- ✓ مد اللسان إلى الخارج ببطء وإعادته إلى داخل الفم بسرعة
- ✓ تحريك اللسان بشكل دائري حول الشفاه مبتدئاً من الشمال وببطء
- ✓ تحريك اللسان بشكل دائري حول الشفاه مبتدئاً من اليمين وببطء
- ✓ تحريك اللسان إلى مناطق معينة داخل الفم وحوله : كالأسنان وسقف الحلق والشفاه
- ✓ مد اللسان فوق الشفة السفلية إلى أقصى قدر ممكن
- ✓ مد اللسان فوق الشفة العلوية إلى أقصى قدر ممكن

تدريبات خاصة باللسان

- ✓ مد اللسان بين الشفاه والأسنان ثم تحريكه بشكل دائري
- ✓ إظهار اللسان قليلاً وعمل أخدود منه
- ✓ تحريك اللسان إلى أعلى وإلى أسفل محدثاً صوت لالالالالا
- ✓ دع رأس اللسان يعترض الأسنان العلوية الأمامية والفم مفتوح
- ✓ دع رأس اللسان يعترض لثة الأسنان العلوية الأمامية والفم مفتوح
- ✓ دع مؤخرة اللسان تعترض سقف الحلق والفم مفتوح
- ✓ شد اللسان حتى يصبح رقيقاً ثم عرضه
- ✓ دع اللسان يسترخي داخل الفم ثم اسحبه إلى الوراء حتى يتقلص
- ✓ وضع طرف اللسان على الخد من الداخل ثم دفعه بالاصبع من الخارج

تدريبات طرف اللسان:

- حرك طرف اللسان لفوق حتى يصل لسقف الحنك . (ضع سكر على سقف الحنك).
- حرك اللسان للخارج ، ثم حرك طرف اللسان فوق و تحت .

تدريبات خاصة باللسان

- حرك طرف اللسان فوق تحت الشفاه العليا. (كأنك تسمن الشفاه العليا)
- حرك طرف اللسان فوق تحت الشفاه السفلى. (كأنك تسمن الشفاه السفلى)
- اقفل فم الطفل ؛ ثم اطلب من الطفل أن يضع طرف لسانه تحت أسنانه الأمامية و يشعر بمدى صلابة أسنانه.

تدريبات لوسط و مؤخرة اللسان

- اخبط لسانك في سقف الحنك.
- حرك اللسان للخارج ؛ ثم أدخله لأقصى حد ممكن.
- انطق المقطع "كا"
- انطق المقطع "جا"
- انطق المقطع "أج"
- ابتلع ريقك بشدة.

تدريبات خاصة بالشفاه

إن حركات الشفاه مهمة في عملية إصدار الأصوات للكلام لذا تحتاج إلى بعض التدريبات وهي :

إغلاق الشفاه:

- أغلقي شفاه الطفل مستعملةً السبابة والإبهام.
- ضعي قطعة صغيرة من الورق بين شفتي الطفل ثم اجعليه يحاول أن يحمل الورقة بين شفتيه .
- امسحي كلتا شفتيه بالمربي لتشجيعيه على حك الشفتين ببعضهما.

تدريبات خاصة بالشفاه

تدوير الشفتين :

- ضعي مكعب من قماش في فم الطفل و علميه كيف يلف شفتيه حوله.

- علميه كيف يلف شفتيه حول قشة موضوعة في فمه .

رفع الشفة السفلى :

- ضعي قطعة صغيرة من البسكوييت في الفراغ بين الأسنان والشفة السفلى .

- ضعي إصبعك في الفراغ بين الأسنان والشفة واسحبها إلى الخارج بلطف .

تدريبات خاصة بالشفاه

إسدال الشفة العليا :

- ضعي قطعة من البسكويت في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة العليا.

- ضعي إصبعك في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة واسحبها إلى الخارج بلطف.

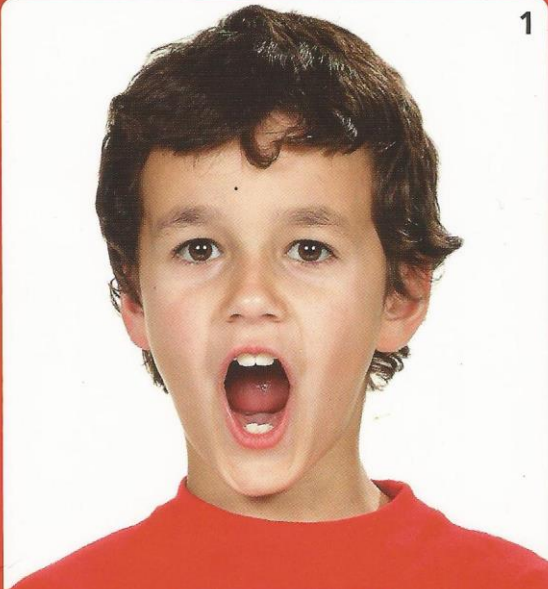
تحريك الشفاه جانباً:

- حثي طفلك على الابتسام ربما احتجت إلى مده بالمساعدة وذلك بدفع شفتيه للابتسام.

مع مراعاة الانتباه إلى أن هذه
التدريبات يجب أن تتم بشكل يومي.
من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة .

ويتم التركيز على الأجزاء من
أعضاء النطق التي يعاني فيها
الطفل من ضعف ملحوظ.

1

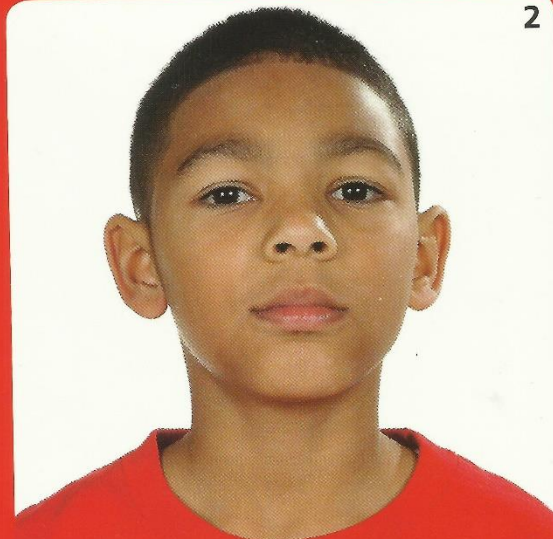


Jaw Dropper

Lower your jaw and open wide.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

2



Jaw Hold

Close your mouth and hold.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

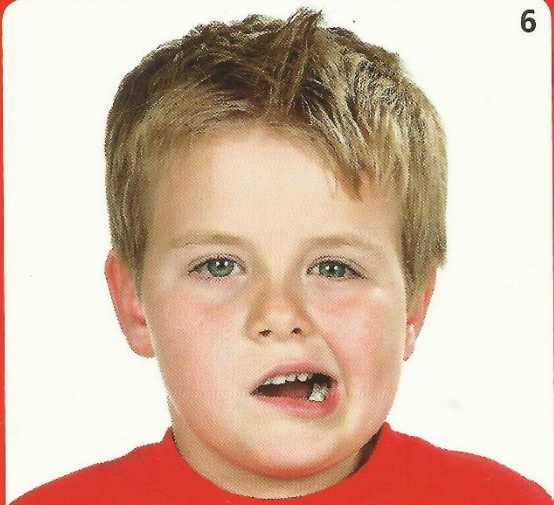
3



Open Mouth

Lower your jaw half way.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com



6

Jaw Slide

Slide your lower jaw to the left. Repeat to the right side.



5

Clench-n-Smile

Bite down on your back teeth and smile.

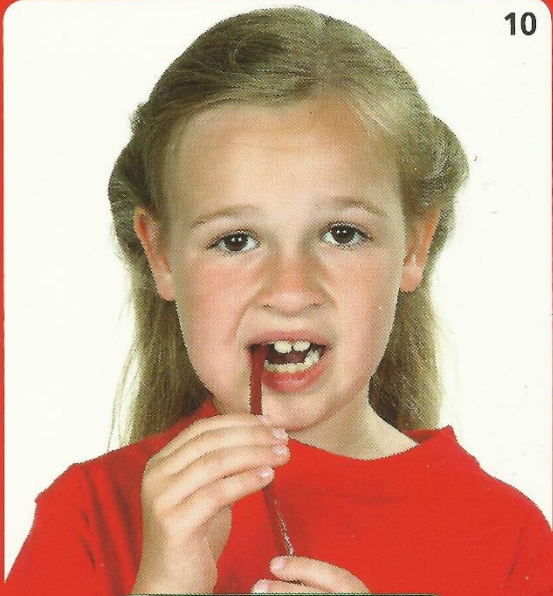


4

Teeth Clencher

Bite down with your back teeth and hold your lips closed.

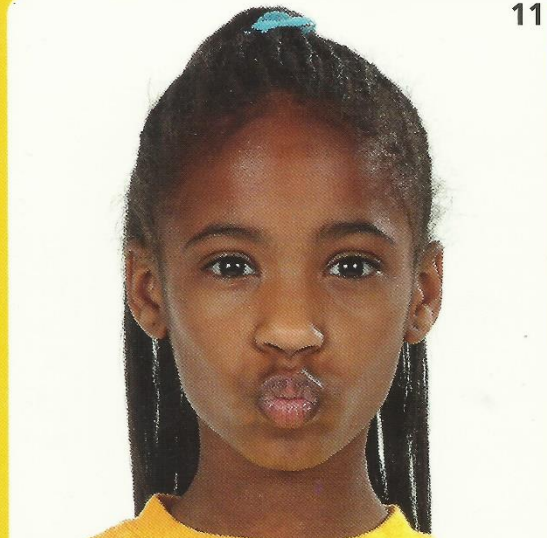
10

**Licorice Pull With Teeth**

Bite down on licorice with
your back teeth and hold.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

11

**Pucker Up**

Squeeze your lips together
and push your lips out.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

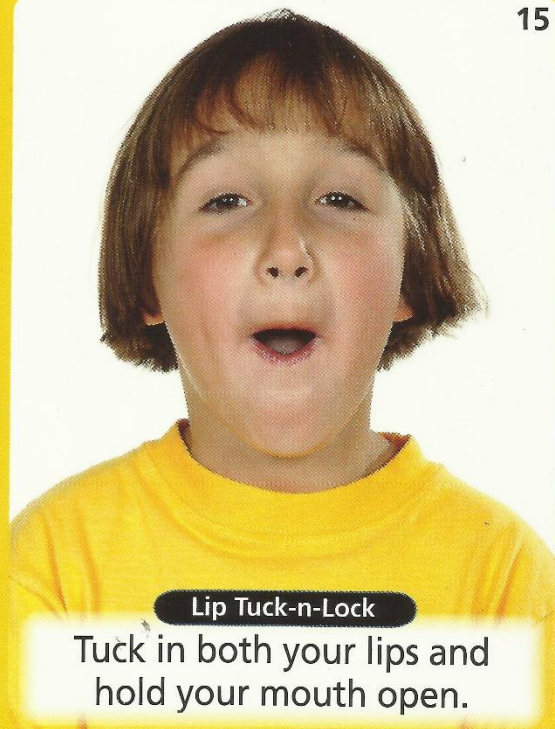
12

**Hidden Lips**

With your mouth closed,
tuck in your lips.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

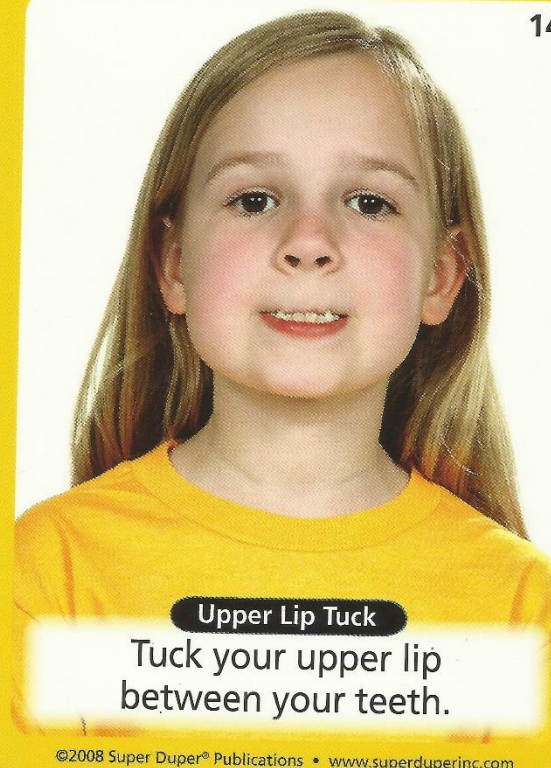
15



Lip Tuck-n-Lock

Tuck in both your lips and hold your mouth open.

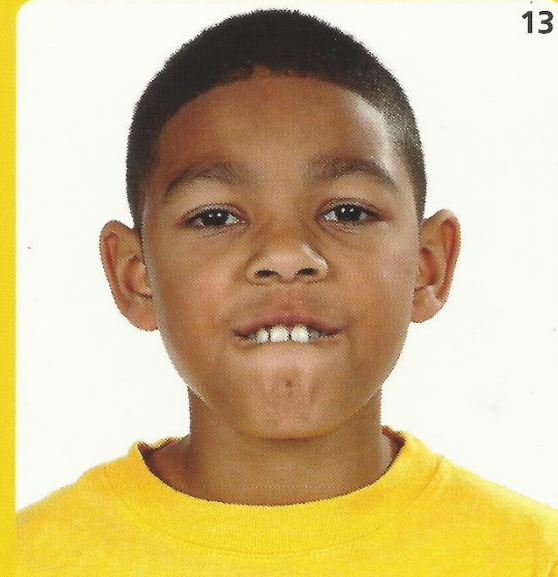
14



Upper Lip Tuck

Tuck your upper lip between your teeth.

13



Lower Lip Tuck

Tuck your lower lip between your teeth.

17

**Straw Hug**

Hold a straw between your
top lip and nose.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

18

**Lip Squeeze**

Hold a tongue depressor
tightly between your lips.

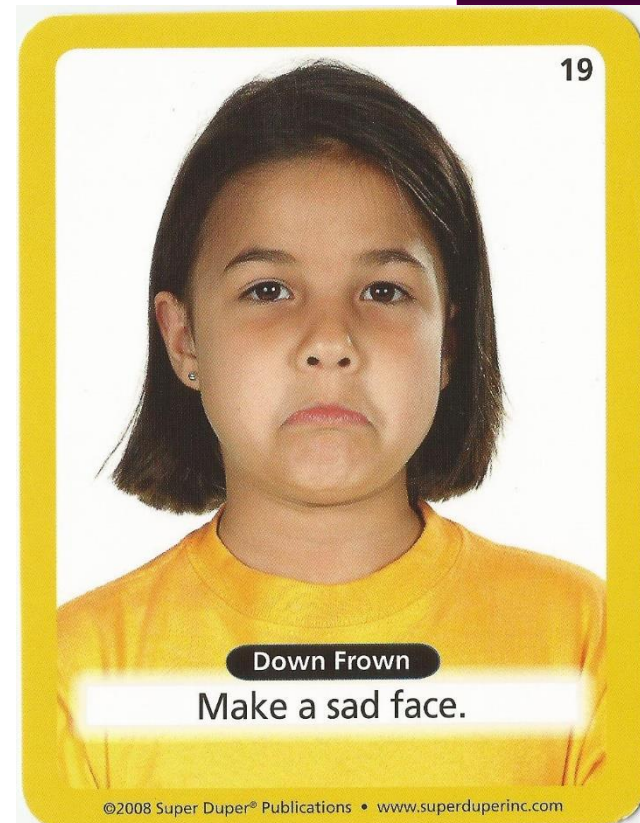
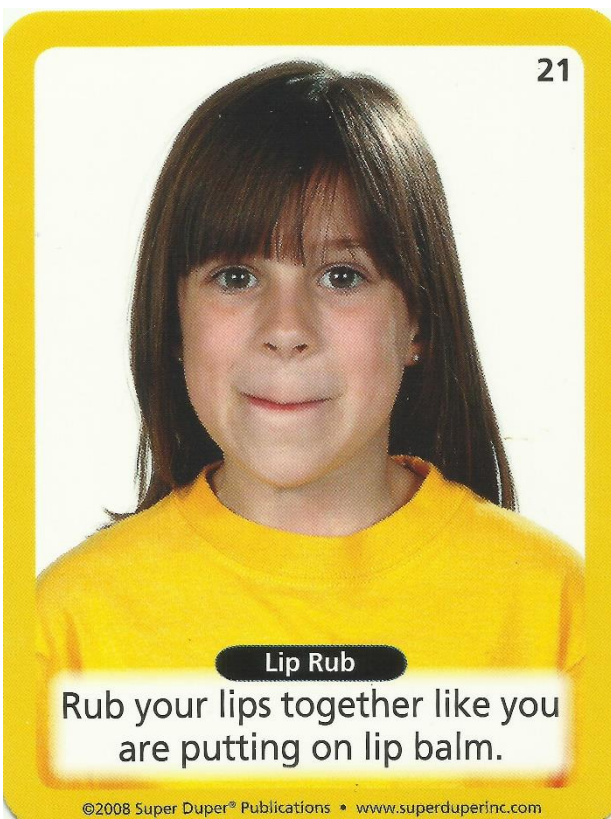
©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

19

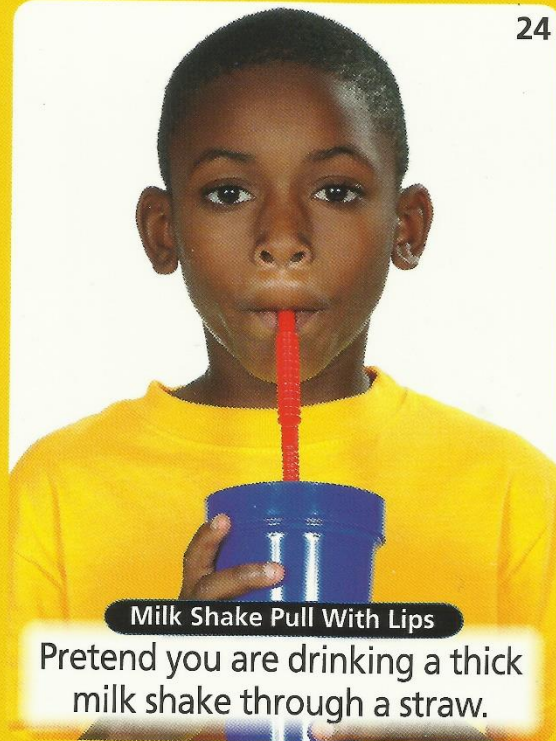
**Down Frown**

Make a sad face.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com



24

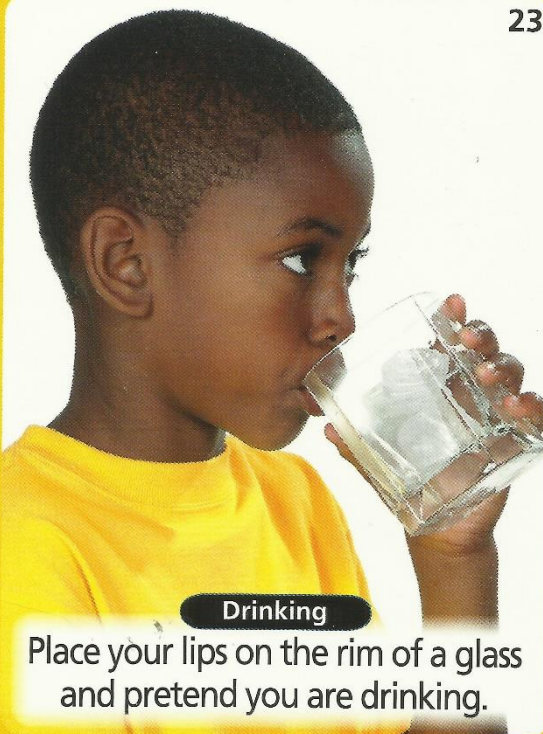


Milk Shake Pull With Lips

Pretend you are drinking a thick milk shake through a straw.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

23

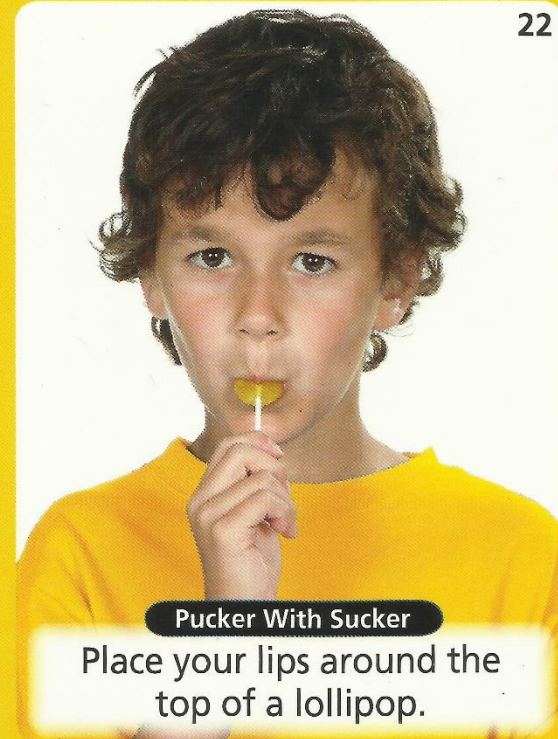


Drinking

Place your lips on the rim of a glass and pretend you are drinking.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

22

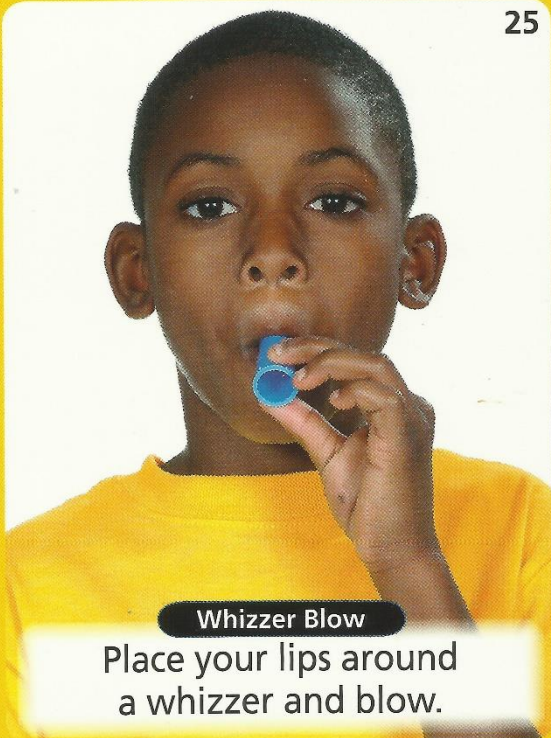


Pucker With Sucker

Place your lips around the top of a lollipop.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

25

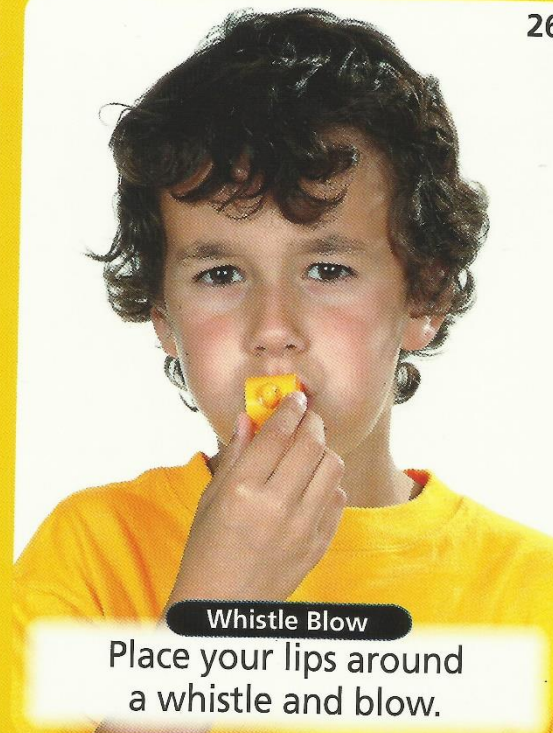


Whizzer Blow

Place your lips around
a whizzer and blow.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

26

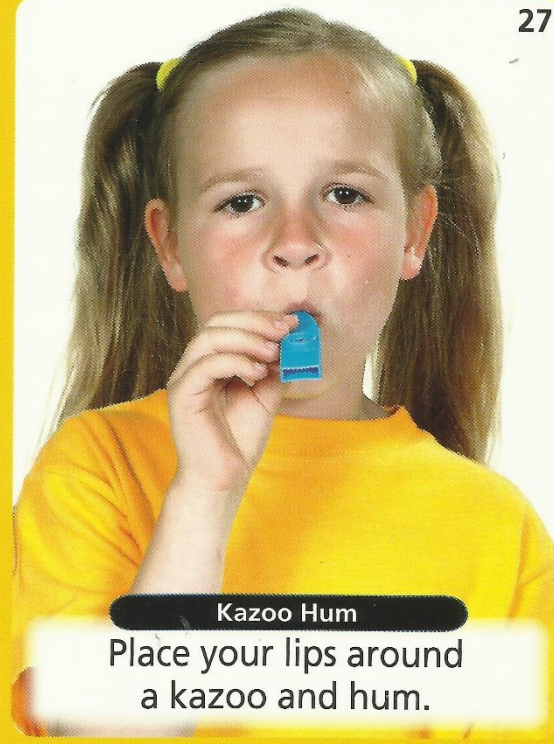


Whistle Blow

Place your lips around
a whistle and blow.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

27

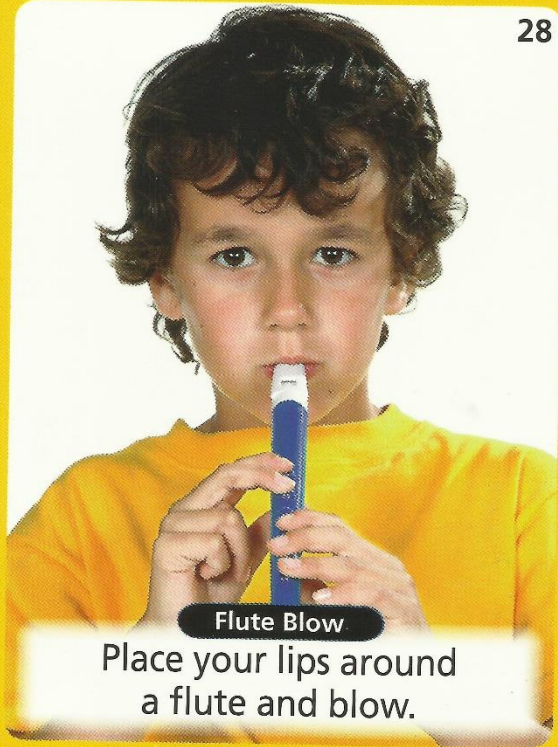


Kazoo Hum

Place your lips around
a kazoo and hum.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

28

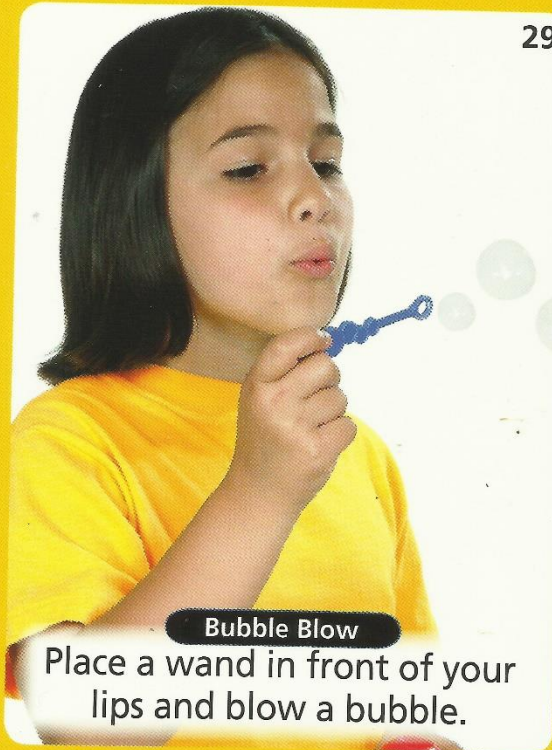


Flute Blow

Place your lips around
a flute and blow.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

29



Bubble Blow

Place a wand in front of your
lips and blow a bubble.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

30

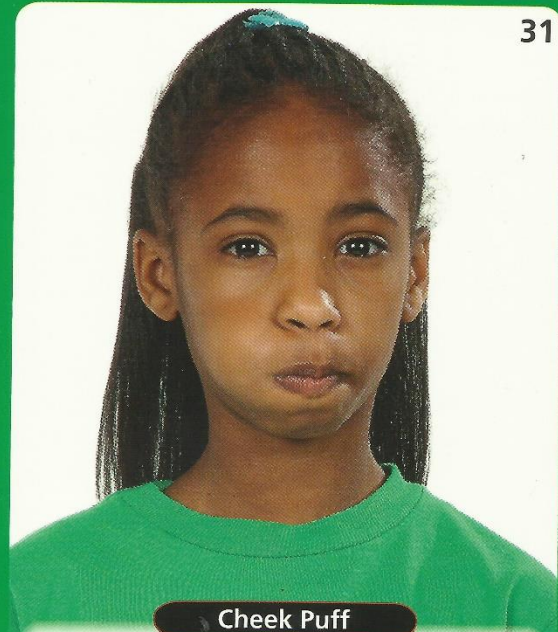


Balloon Cheeks

Blow your cheeks
up like a balloon.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

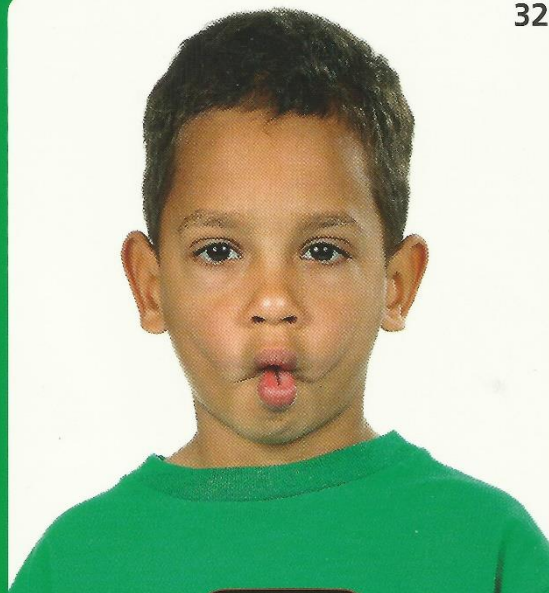
31



Cheek Puff

Fill your right cheek with air and hold. Repeat on the left side.

32



Fish Face

Suck your cheeks in and push your lips out.

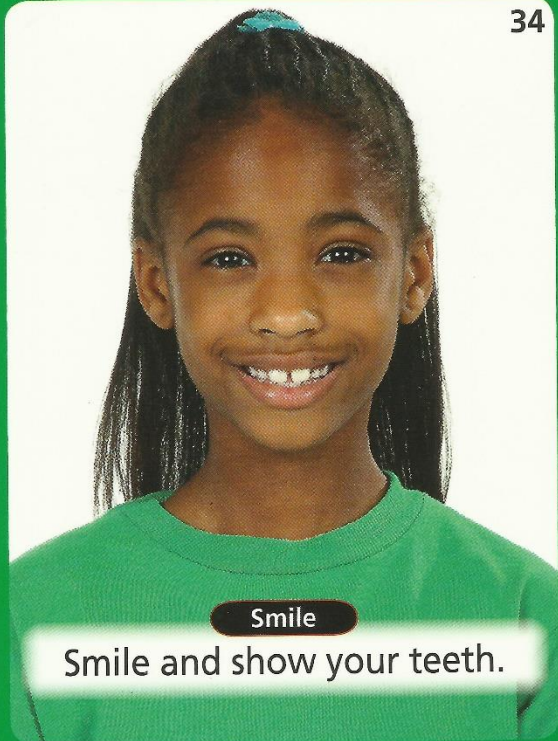
33



Wrinkle Face

Scrunch up your face.

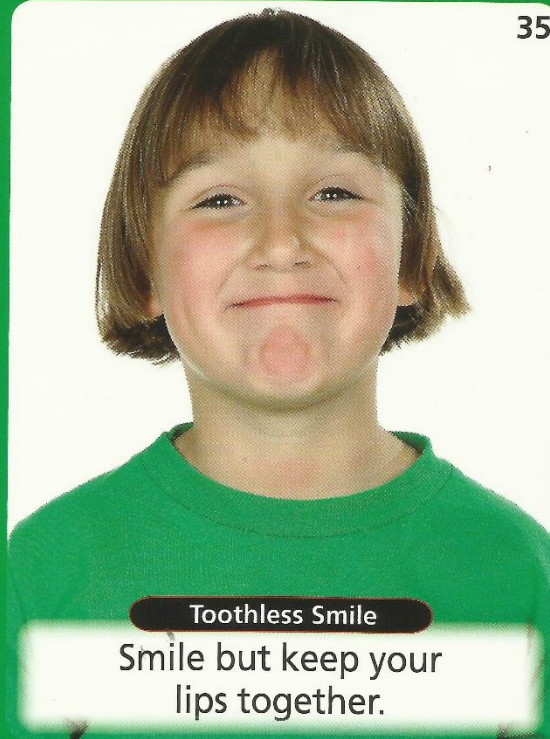
34

**Smile**

Smile and show your teeth.

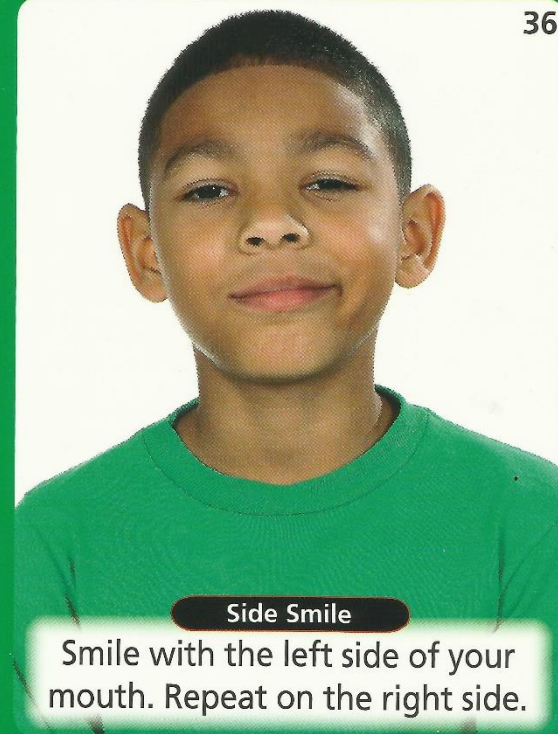
©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

35

**Toothless Smile**Smile but keep your
lips together.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

36

**Side Smile**Smile with the left side of your
mouth. Repeat on the right side.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

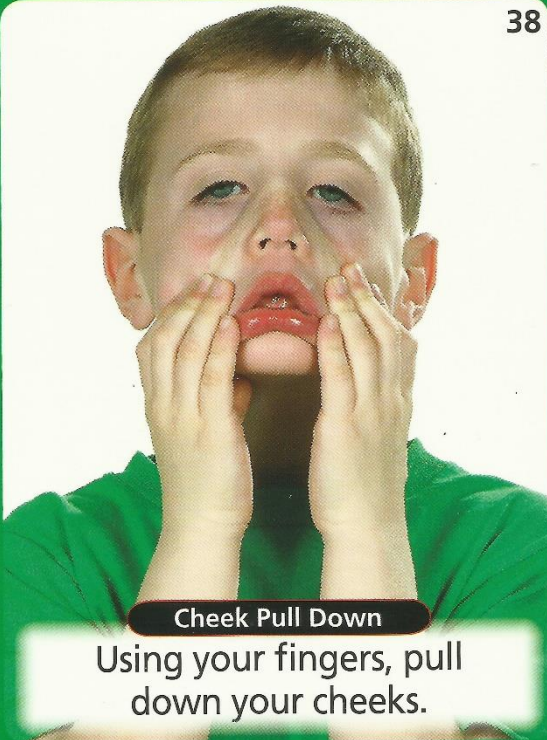
37



Cheek Push Up

Using your fingers, push up your cheeks.

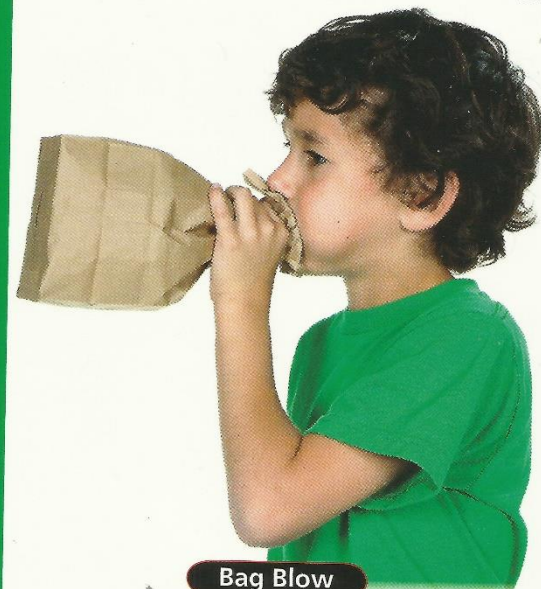
38



Cheek Pull Down

Using your fingers, pull down your cheeks.

39



Bag Blow

Take a deep breath and blow air into a paper bag.

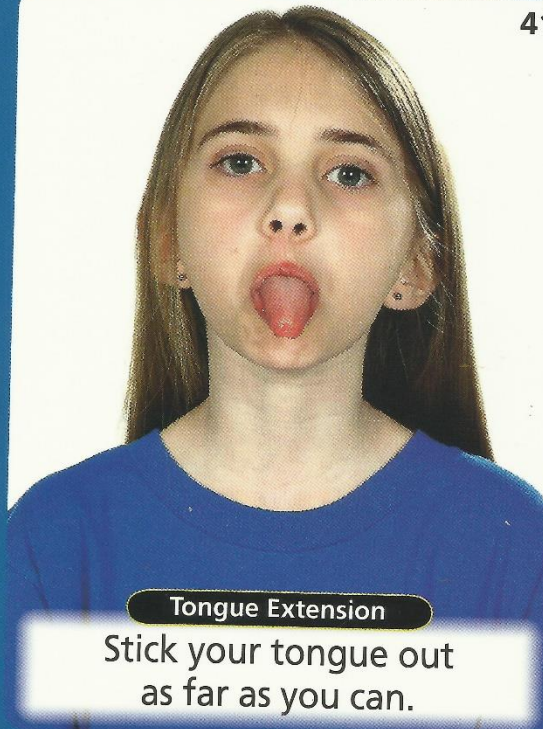
40

**Flat Tongue**

Make your tongue flat.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

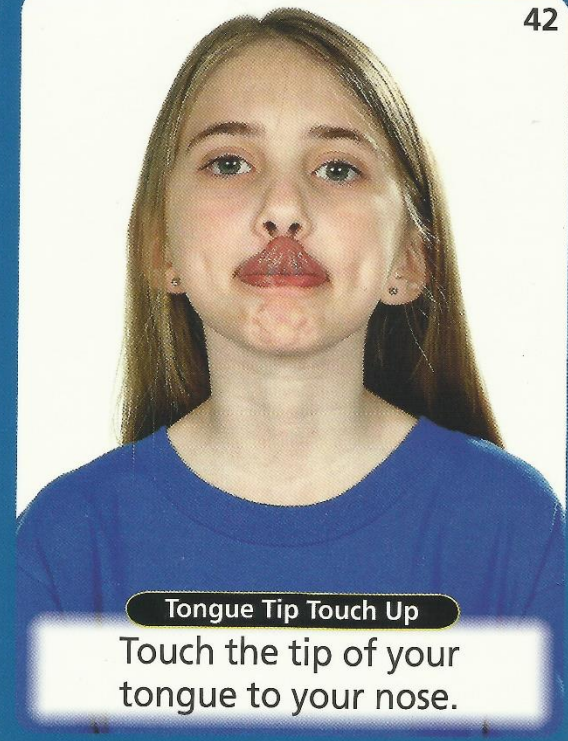
41

**Tongue Extension**

Stick your tongue out
as far as you can.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

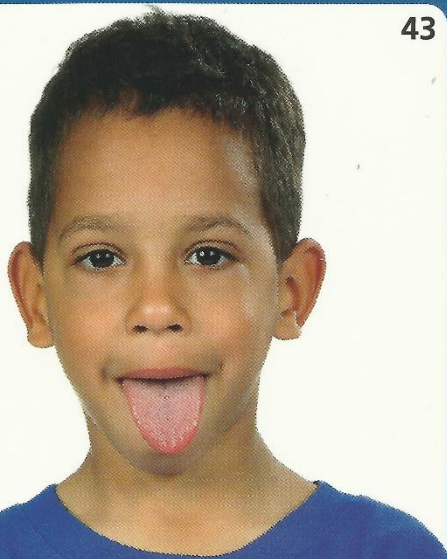
42

**Tongue Tip Touch Up**

Touch the tip of your
tongue to your nose.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

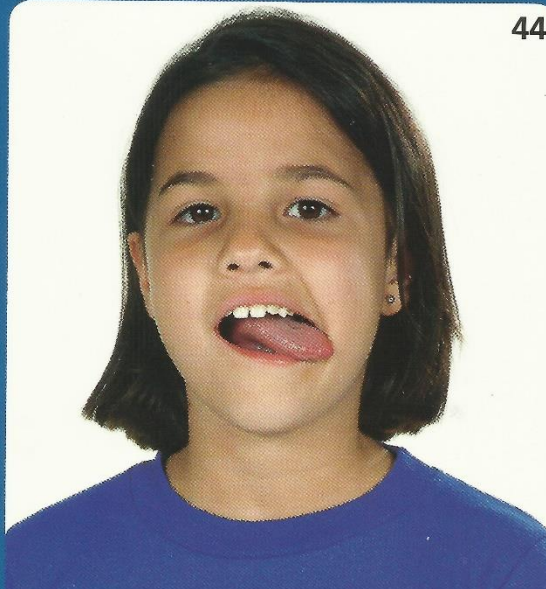
43



Tongue Tip Touch Down

Touch the tip of your tongue to your chin.

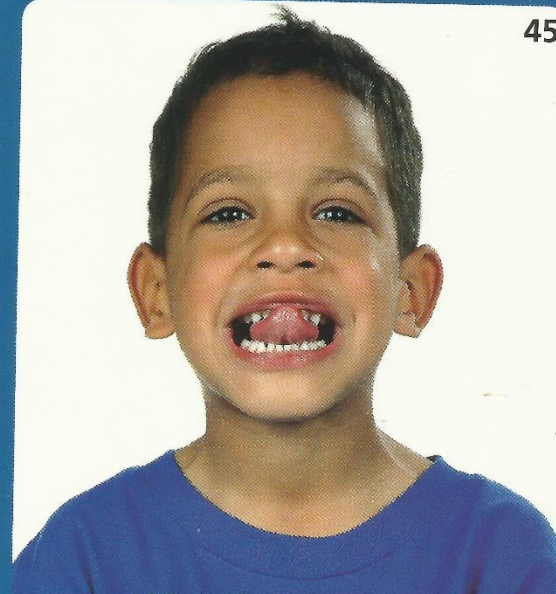
44



Tongue Tip Side Stretch

Stick your tongue out to the left side of your mouth. Repeat on the right.

45



Tongue Tip to Teeth

Touch the tip of your tongue to the front of your teeth.

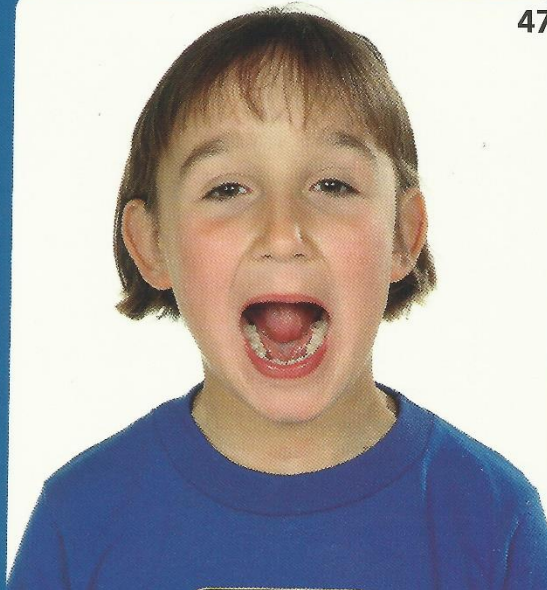
48

**Cupped Tongue**

Make a spoon or cup
with your tongue.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

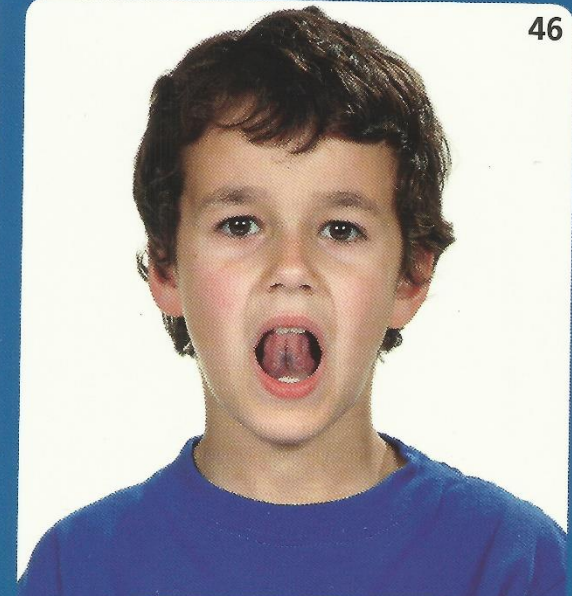
47

**Tongue Hill**

Using your tongue, make a
hill in the back of your mouth.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com

46

**Tongue Tip to Ridge**

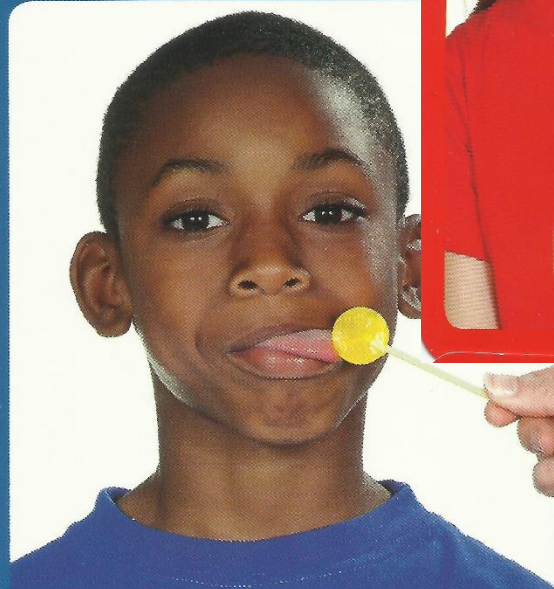
Touch the tip of your tongue to
the bumpy ridge behind your teeth.

©2008 Super Duper® Publications • www.superduperinc.com



Tongue Tip to Inside Cheek

Push your right cheek out with the tip of your tongue. Repeat on the left side.



Lollipop Lick

Lick a lollipop on the left side of your mouth. Repeat on the right side.



Jaw Jamboree

Move your jaw around like you are chewing food.

**Clicker**

Make a clicking noise by moving your jaw up and down making your teeth touch.



Side Bites

Lower your jaw and slowly move it to one side. Slowly bite down on your back teeth and move your jaw to the opposite side.



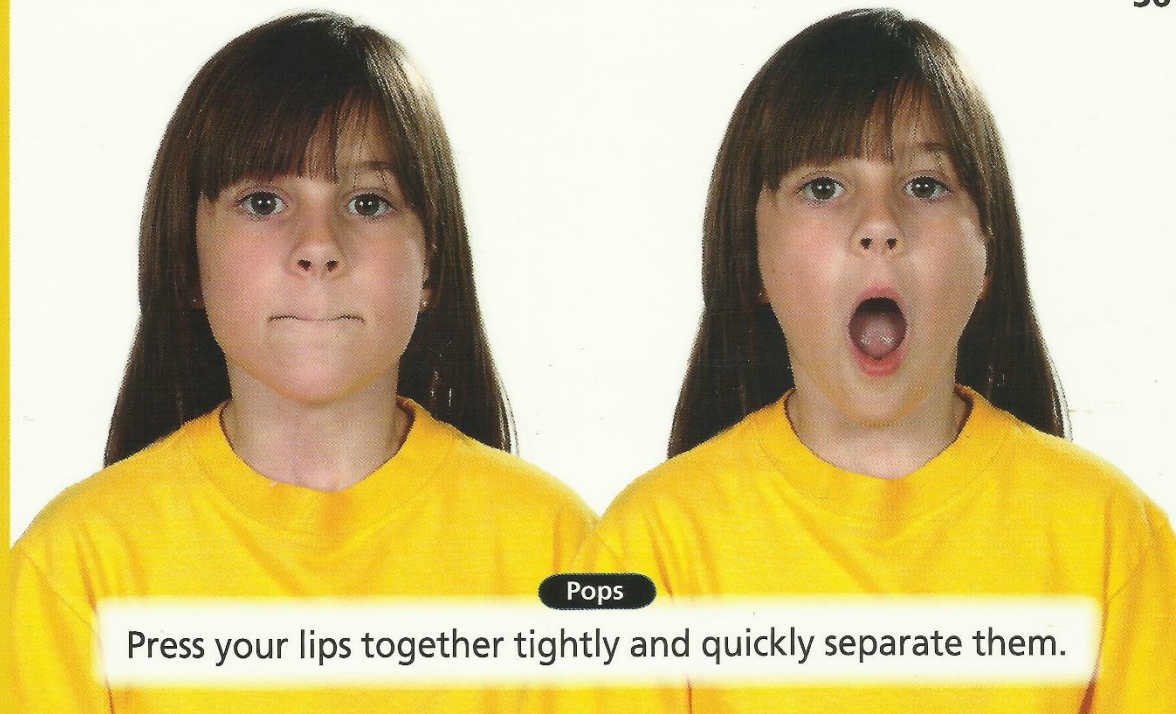
Tongue Stretch Up and Away

Place the tip of your tongue behind your upper teeth and slowly lower your jaw down toward your chin.

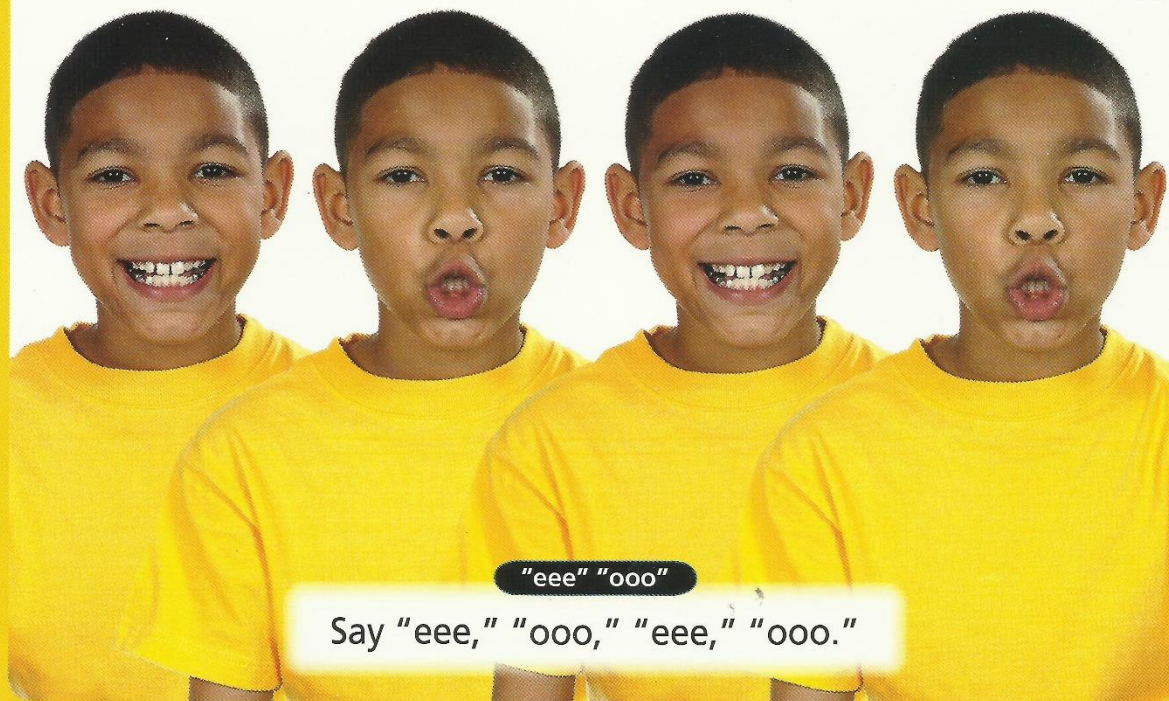


Funny Face Frenzy

Make any silly face you like.

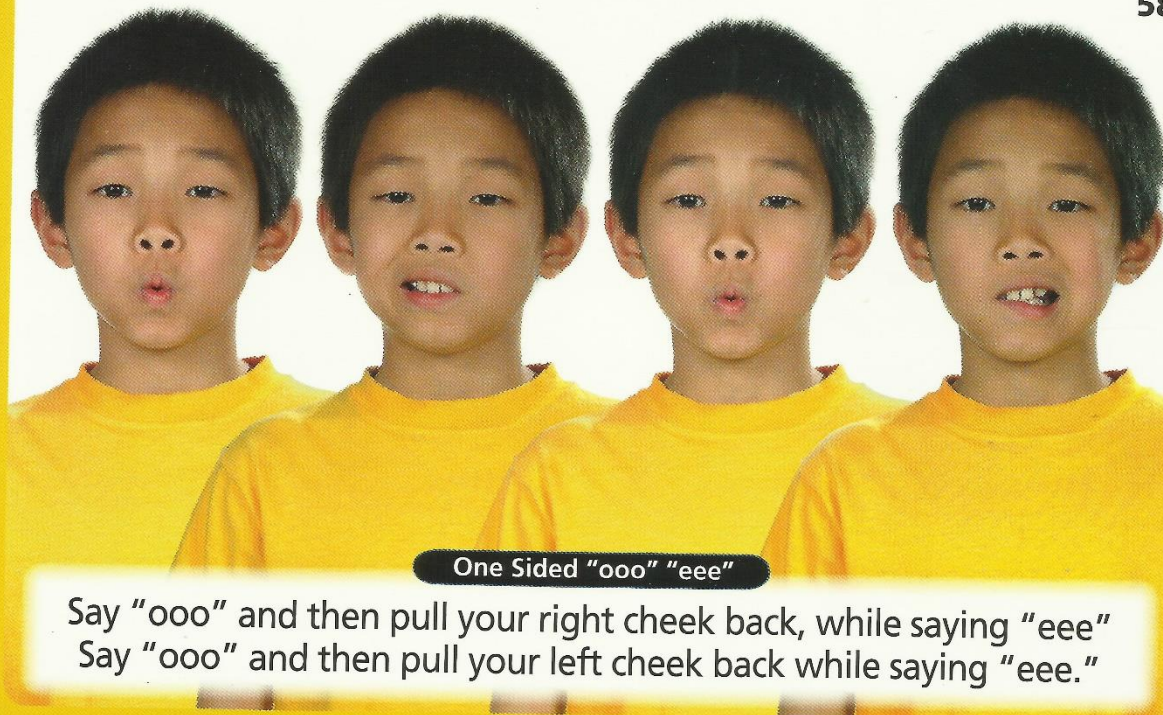
**Pops**

Press your lips together tightly and quickly separate them.



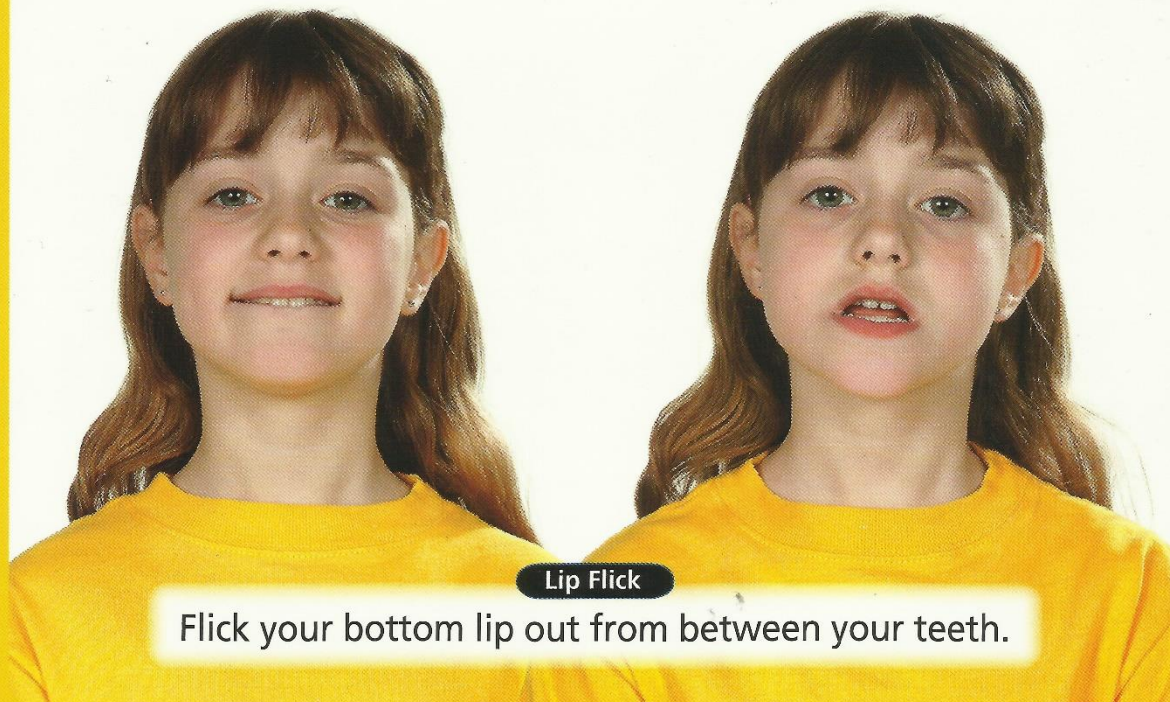
"eee" "ooo"

Say "eee," "ooo," "eee," "ooo."



One Sided "ooo" "eee"

Say "ooo" and then pull your right cheek back, while saying "eee"
Say "ooo" and then pull your left cheek back while saying "eee."

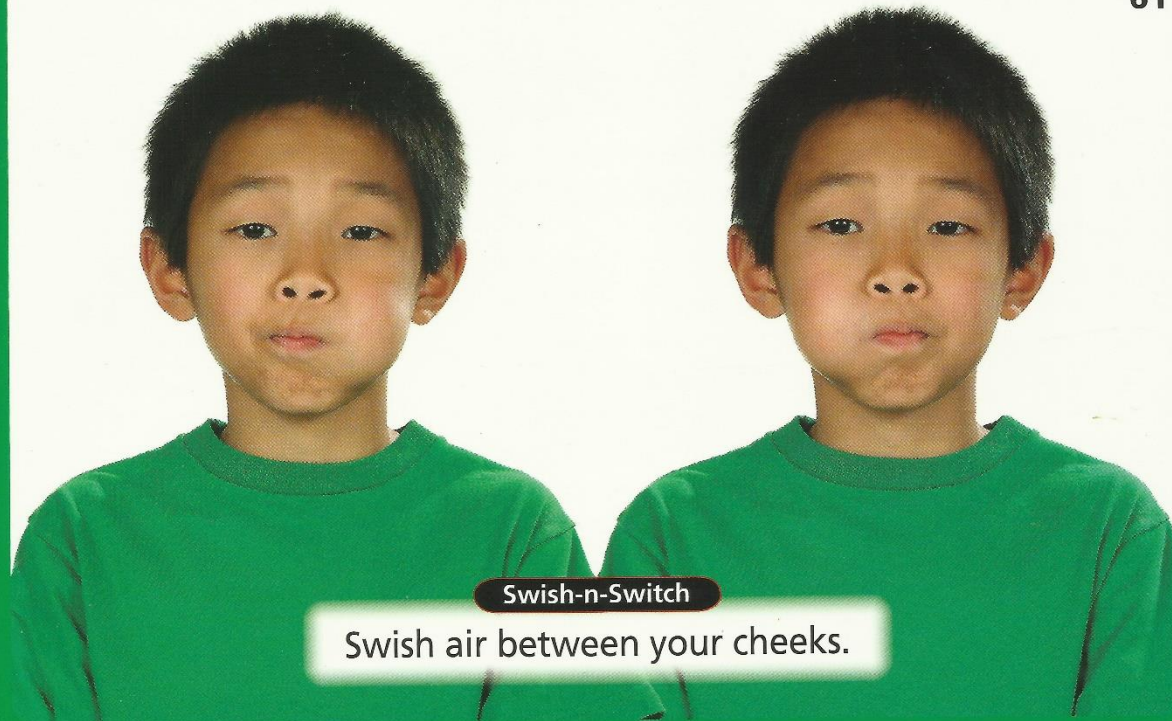
**Lip Flick**

Flick your bottom lip out from between your teeth.



Kiss and Smile

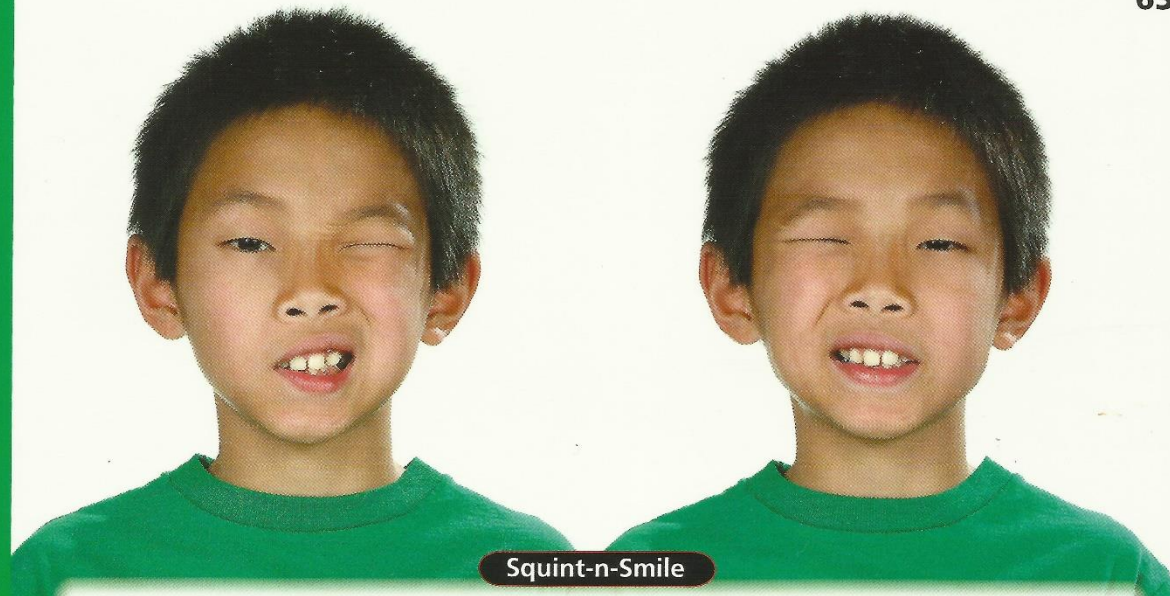
Blow a big kiss and then smile.

**Swish-n-Switch**

Swish air between your cheeks.

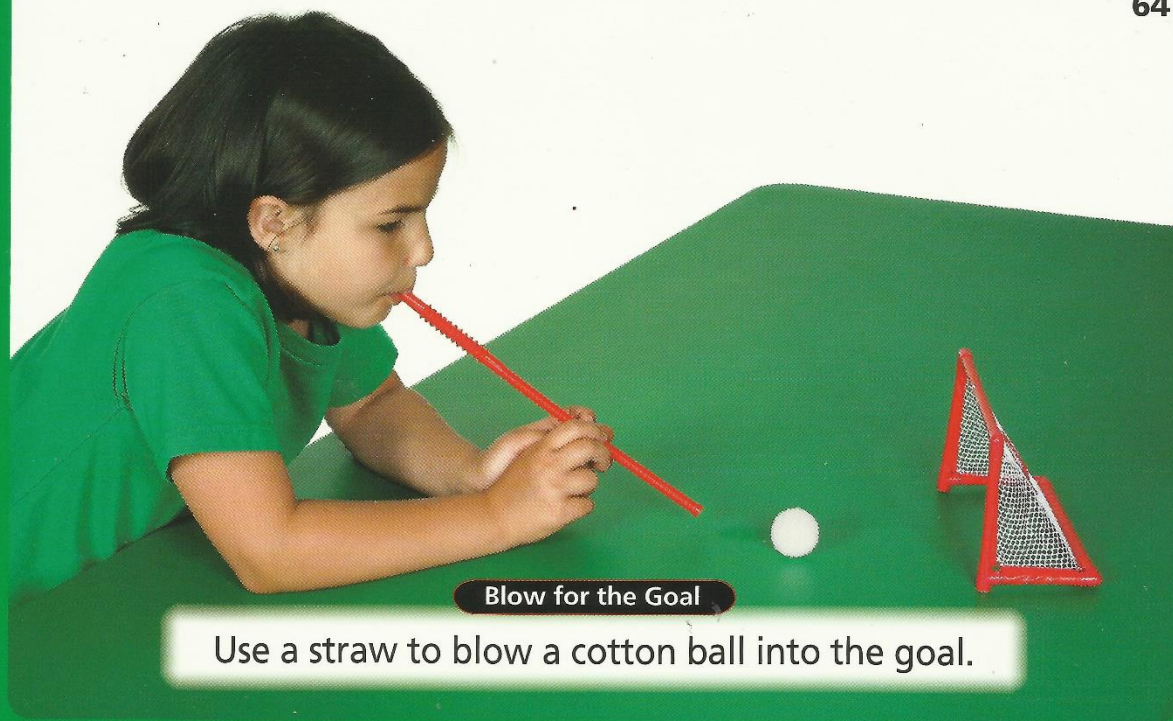
**Cheek Pop**

Fill your cheeks with air and then pop the air out of your cheeks using your hands.



Squint-n-Smile

Smile with your left cheek while squinting your left eye.
Then smile with your right cheek while squinting your right eye.



Blow for the Goal

Use a straw to blow a cotton ball into the goal.

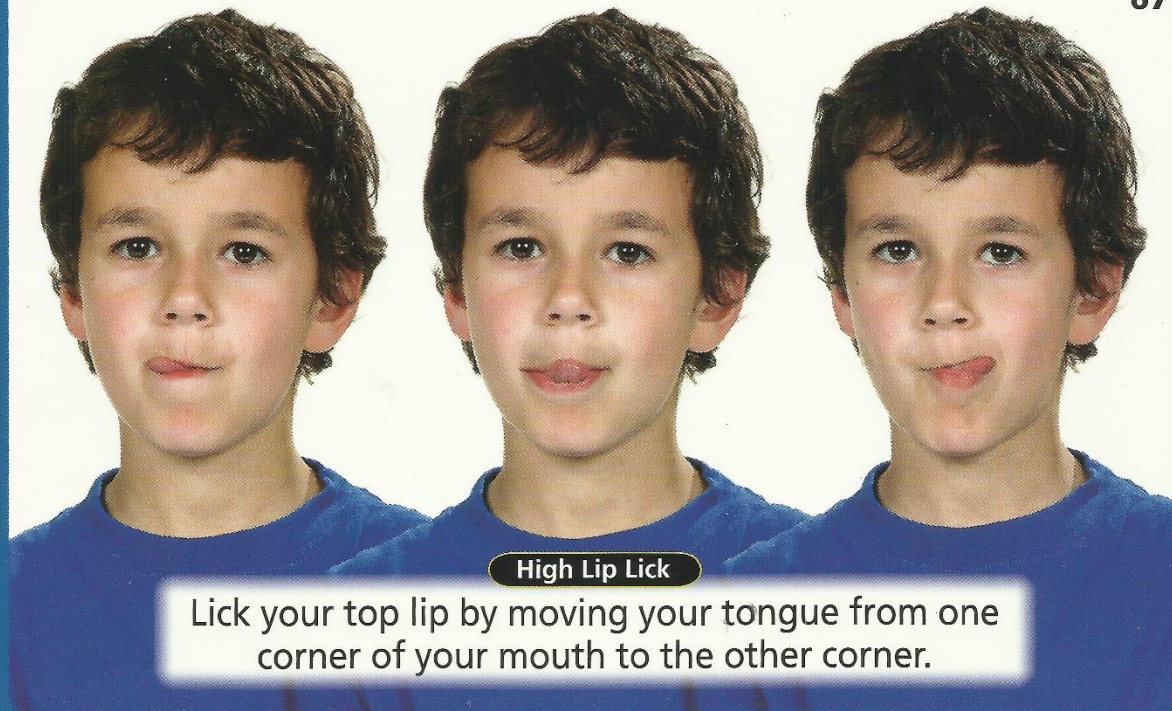


Opposing Blowers

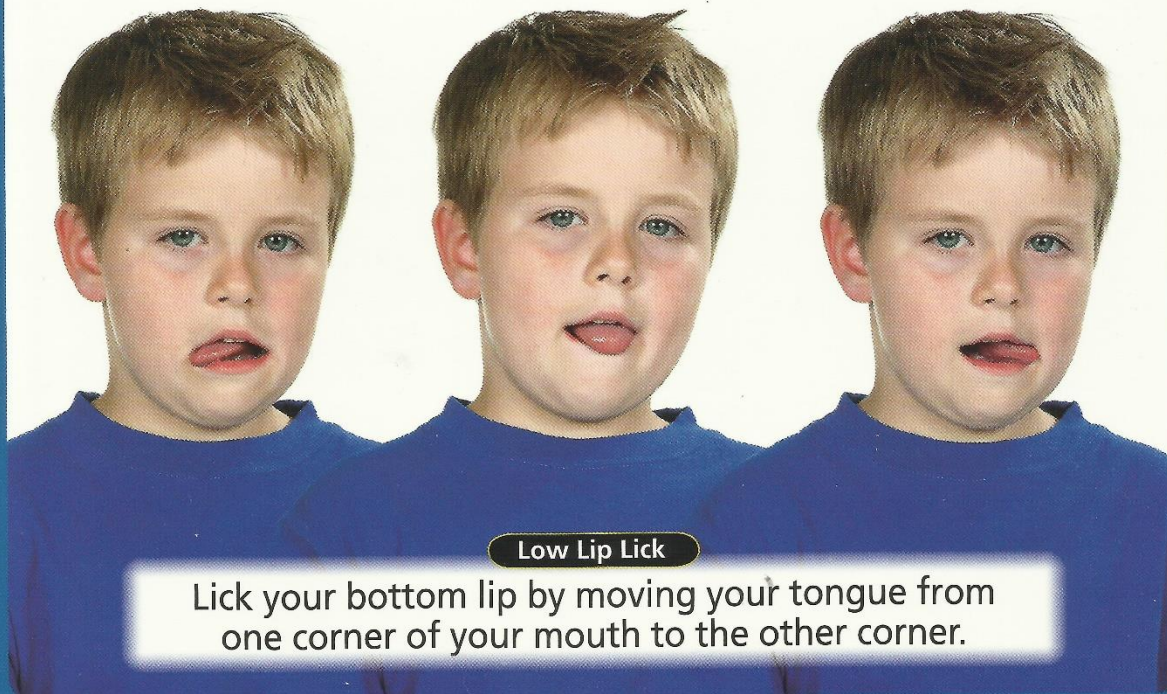
Use a straw to blow the cotton ball across the table to your partner.

**High Sweeper**

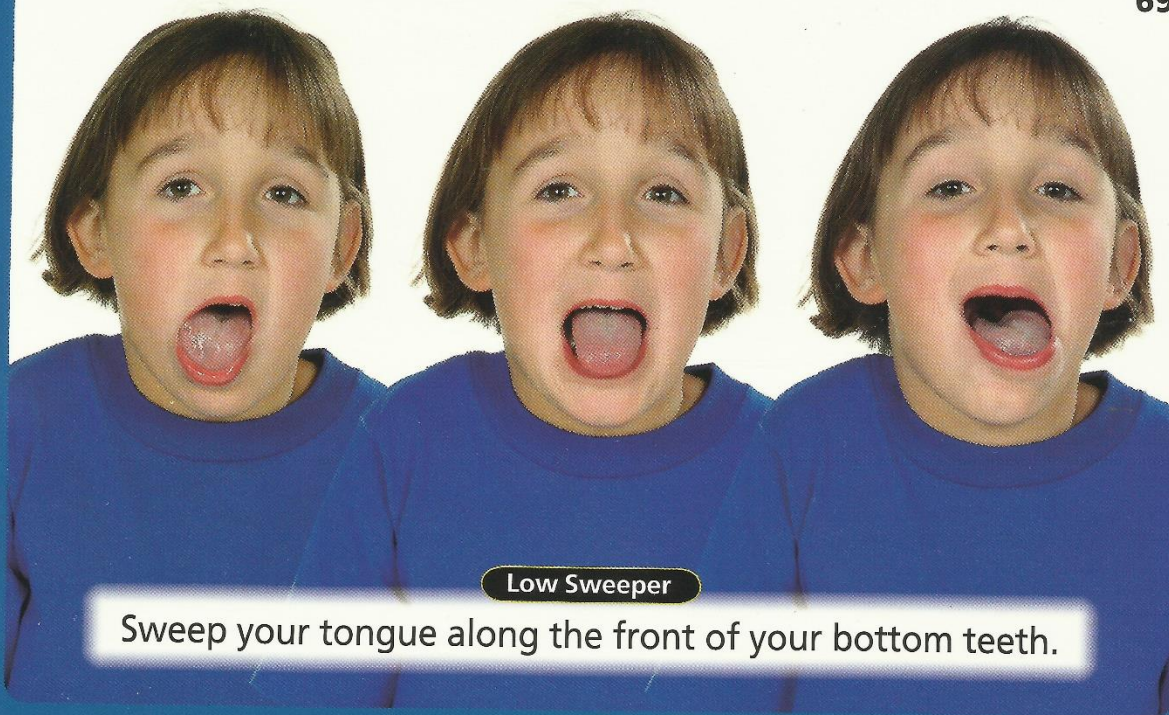
Sweep your tongue along the front of your top teeth.

**High Lip Lick**

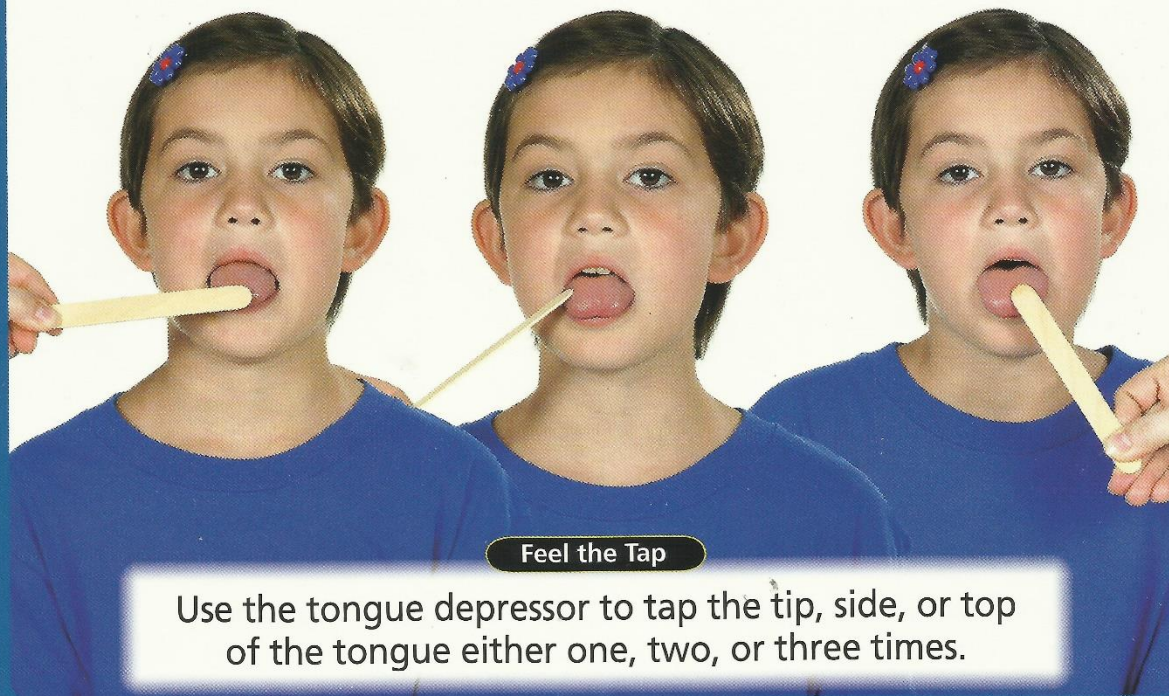
Lick your top lip by moving your tongue from one corner of your mouth to the other corner.

**Low Lip Lick**

Lick your bottom lip by moving your tongue from one corner of your mouth to the other corner.

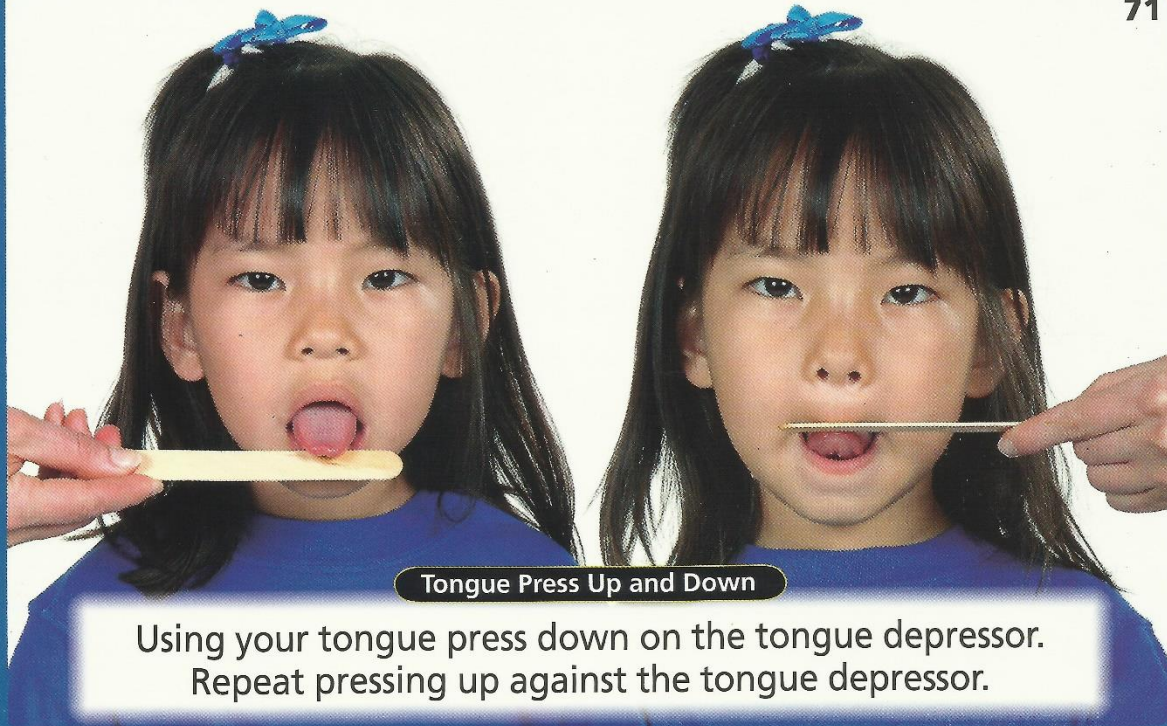
**Low Sweeper**

Sweep your tongue along the front of your bottom teeth.



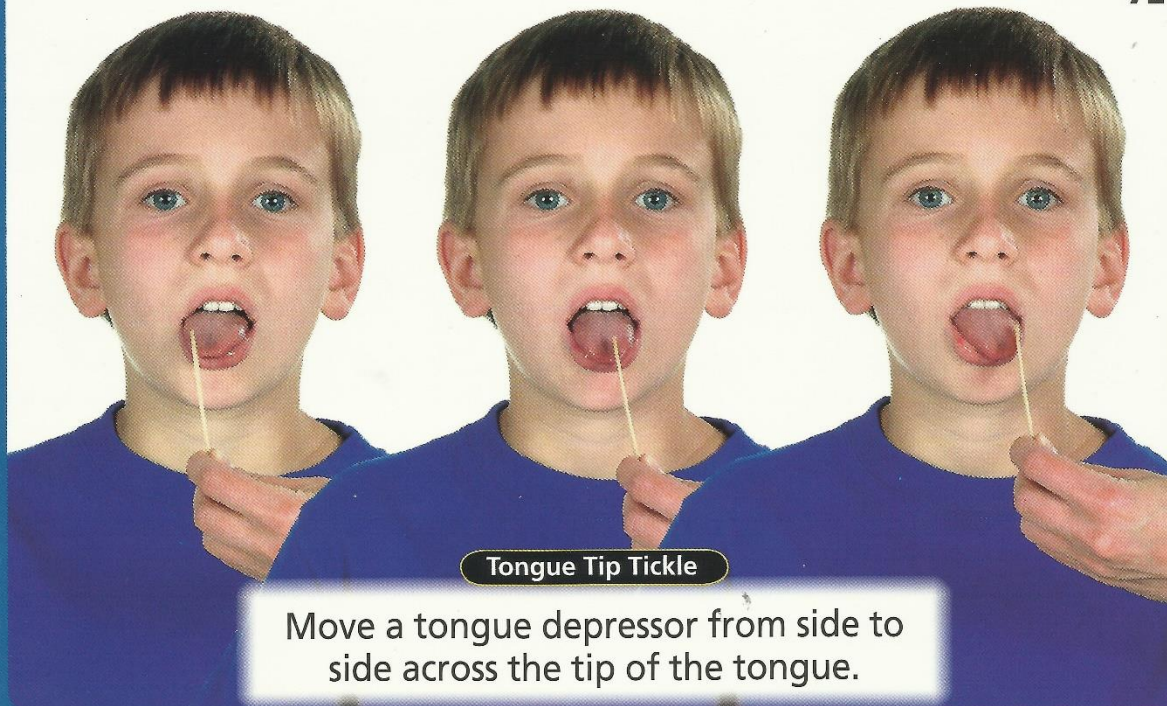
Feel the Tap

Use the tongue depressor to tap the tip, side, or top of the tongue either one, two, or three times.



Tongue Press Up and Down

Using your tongue press down on the tongue depressor.
Repeat pressing up against the tongue depressor.



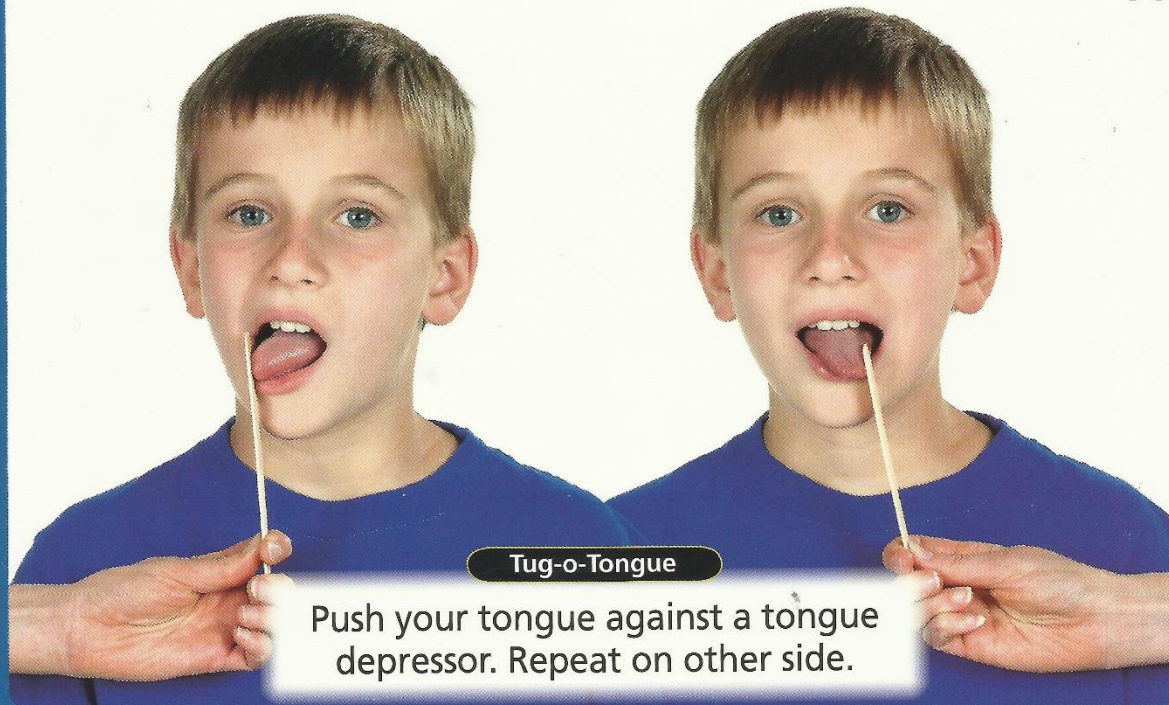
Tongue Tip Tickle

Move a tongue depressor from side to side across the tip of the tongue.



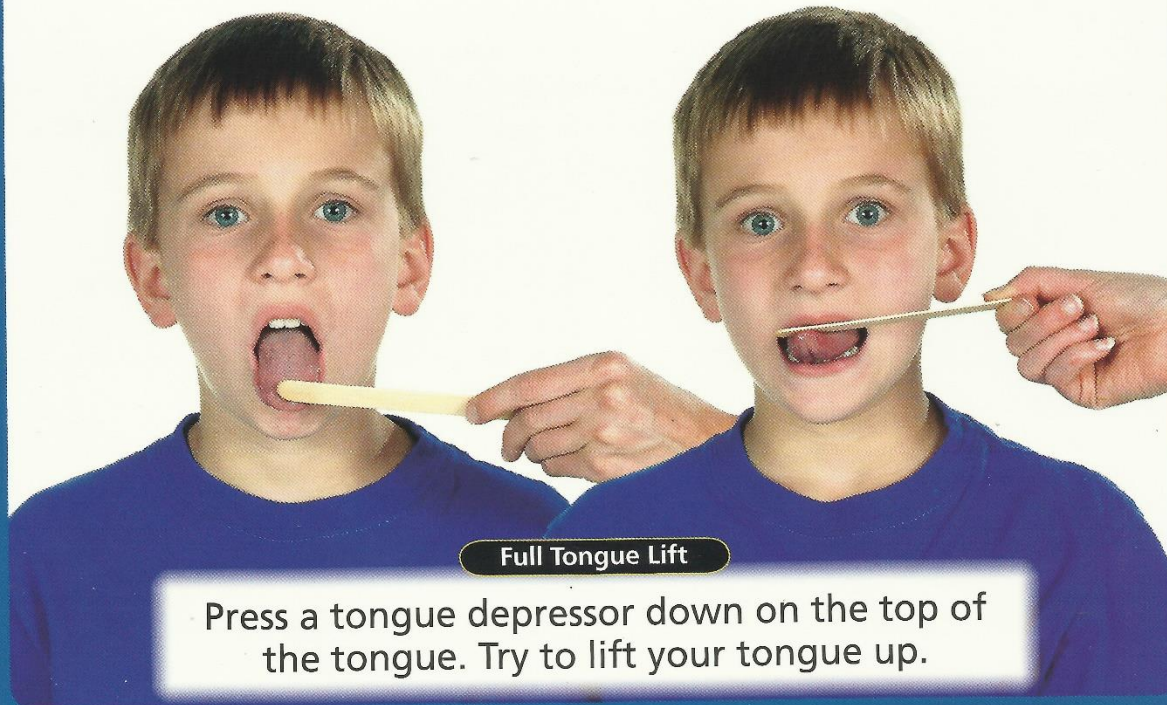
Whole Tongue Tickle

Move a tongue depressor from the tip of the tongue up toward the back of the tongue (Be careful to not stimulate the gag reflex.)



Tug-o-Tongue

Push your tongue against a tongue depressor. Repeat on other side.



Full Tongue Lift

Press a tongue depressor down on the top of the tongue. Try to lift your tongue up.

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق